Volume 7 Issue 5 (2023) Pages 6463-6471
Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
ISSN: 2549-8959 (Online) 2356-1327 (Print)

Pembelajaran Pola Makan Sehat untuk Tumbuh Kembang Anak Usia 5-6 Tahun

Rahim Husain
Perikanan dan Ilmu Kelautan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia
DOI: 10.31004/obsesi.v7i5.5212

Abstrak
Masih terdapat anak yang membawa makanan yang kurang sehat di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan analisis pentingnya pembelajaran pola makanan sehat untuk manfaat tumbuh kembangnya fisik dan otak pada anak usia 5-6 tahun di PAUD Mentari Kota Gorontalo. Metode penelitian deskriptif dan menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah PAUD Mentari berjumlah 15 orang dan guru PAUD Mentari yang terletak di Jalan Sultan Botutihe Kota Gorontalo. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa peran guru dalam materi pembelajaran dalam tema pemberian pola makanan sehat untuk peningkatan tumbuh kembang dan pembentukan pola pikir anak usia 5-6 tahun sudah baik salah satunya stamina dan daya tahan tubuh untuk kesehatan anak lebih meningkat, daya pikir anak yang ingin mengkonsumsi makanan sehat baik untuk pertumbuhan dan perkembangan otak anak. Peran guru dalam memberikan pembelajaran pola makan sehat sangatlah penting untuk tumbuh kembang anak supaya anak medapatkan asupan gizi yang baik dan seimbang.

Kata Kunci: *anak usia dini; makanan sehat; pola makan*.

Abstract
There are still children who bring unhealthy food to school. This study aims to describe the analysis of the importance of learning healthy food patterns for the benefits of physical and brain growth and development in children aged 5-6 years at Mentari PAUD Gorontalo City. The research method is descriptive and uses a qualitative approach. The subjects in this study were Mentari PAUD totaling 15 people and Mentari PAUD teachers located on Jalan Sultan Botutihe Gorontalo City. From the results of the study it was found that the role of the teacher in learning materials in the theme of providing healthy food patterns to increase growth and development and the formation of the mindset of children aged 5-6 years is good, one of which is stamina and endurance for children's health to increase, the mindset of children who want to consume healthy food is good for the growth and development of children's brains. The role of the teacher in providing healthy eating pattern learning is very important for children's growth and development so that children get a good and balanced nutritional intake.

Keywords: *diet; early childhood; healthy food*

Copyright (c) 2023 Rahim Husain

✉ Corresponding author : Rahim Husain
Email Address : rahim@ung.ac.id (Gorontalo, Indonesia)
Received 27 August 2023, Accepted 12 November 2023, Published 12 November 2023

DOI: 10.31004/obsesi.v7i5.5415

Pendahuluan

Kebiasaan makan pada manusia sangatlah penting karena dengan kebiasaan tersebut dapat memenuhi kebutuhan hidup manusia seperti: sikap, serta kepercaya dalam memilih makanan. Kebiasaan makan biasanya berupa apa, oleh siapa, untuk siapa, kapan dan bagaimana makanan siap di atas meja untuk dimakan atau disantap. Pentingnya kebiasaan makan yang sehat dapat dimulai dari awal pada usia dini (A., 2016). Menurut Harlistyarintica & Fauziah, (2020) kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi pada usia dini sangat penting dilakukan dalam mengembangkan perkembangan anak baik kognitif ataupun fisik yang mempunyai dampak kesehatan diusia selanjutnya. Untuk itu, orang tua dan pendidik memiliki kontribusi yang luar biasa dalam mengatur kebiasaan anak usia dini sehingga perlu diperhatikan dan diterapkan makanan sehat bergizi untuk memenuhi pertumbuhan dan perkembangannya.

Tingginya kasus gizi di Indonesia menunjukkan anak usia dini dalam kebiasaan mengkonsumsi makanan mengandung gizi yang seimbang masih membutuhkan dukungan keluarga atau lingkungan. Berdasarkan hasil riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2018 menunjukkan bahwa status gizi buruk dan kurang pada balita dengan Indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U) dengan presentase 3,9 % dan 13,8%. Sedangkan status gizi sangat pendek dan pendek pada balita dengan Indeks Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) mengalami sebesar 11,5% dan 19,3%. Status gizi sangat kurus dan kurus pada balita dengan Indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) yang mengalami sebesar 3,5% dan 6,7% (Depkes RI, 2011). Selain faktor kurangnya pemenuhan konsumsi gizi seimbang pada anak usia dini terdapat faktor lain yaitu penurunan nafsu makan yang disebabkan oleh suatu penyakit dan anak bosan dengan makanan yang dimakan (Amalia & Nurfadilah, 2021; Smith et al., 2017).

Pendapat lain Anzman-Frasca et al., (2018) pada lingkungan modern saat ini makanan enak seperti makanan siap saji dapat mendorong kebiasaan makan yang tidak sehat, bersamaan dengan kecenderungan manusia untuk menerima rasa manis dan menolak rasa asam dan pahit sehingga anak akan pilih-pilih makanan. Hal ini sejalan dengan Bandini et al., (2017) adapun tingkat masalah yang terjadi pada pola makan anak usia dini yaitu selektivitas makanan atau yang disebut dengan pilih-pilih makanan yang berdampak negatif terhadap kecukupan nutrisi yang tidak memadai. Wiseman et al., (2016) berpendapat bahwa perkembangan perilaku makan atau pola makan pada anak usia dini dipengaruhi dengan berbagai faktor anak dan perilaku seseorang yang merupakan hasil interaksi antara pribadi dan lingkungan. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa pola makan seorang anak dibentuk oleh interaksi antara faktor individu dan berbagai sistem di dalam lingkungan seperti pola asuh orang tua dan pendidikan anak usia dini (Chen et al., 2018). Interaksi tersebut dapat menjadi peluang untuk intervensi dalam memberikan pola makan yang sehat dan bergizi.

Devine et al., (2019) berpendapat bahwa pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan salah satu tempat yang dapat membantu mengoptimalkan penyediaan makanan bergizi dengan memberikan contoh perilaku kesehatan yang positif dan memberikan pendidikan gizi pada anak. Namun berdasarkan hasil penelitian Alberdi et al., (2016) dan Cassar, (2022) lingkungan makanan sehat sering tidak di tawarkan atau dipromosikan sehingga kualitas standar PAUD kurang baik, tidak mempromosikan makanan sehat, dan kurangnya aktivitas fisik.

Hasil penelitian 12 literatur review dengan 101 penelitian yang dilakukan Matwiejczyk et al., (2018) dan Goldsborough et al., (2016) menunjukkan bahwa pendekatan makanan sehat yang perlu diterapkan adalah layanan PAUD pada anak usia 2-5 tahun untuk meningkatkan pola makan sehat. Hasil penelitian yang dilakukan López-Banet et al., (2022) pembelajaran makanan sehat untuk mencegah makanan yang tidak sehat anak 4-5 tahun adalah dengan cara memberikan kegiatan yang mengembangkan minat anak terhadap sains dan mulai mengembangkan kompetensi makanan di tahun-tahun awal. Untuk mengembangkan hal tersebut dengan cara mengekspresikan ide-ide tentang buah-buahan, sayuran, dan kacang-

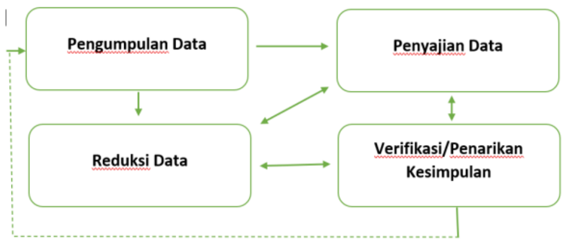
DOI: 10.31004/obsesi.v7i5.5415

kacangan untuk mengembangkan dan mempelajarai informasi baru melalui kegiatan yang berfokus pada anak. Anak mampu mempraktikkan dan berbicara tentang sains yang berkaitan dengan makanan sehat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti bahwa ditemukan di TK/PAUD Mentari Kota Gorontalo belum menerapkan pola makan sehat untuk anak usia dini. Terlebih di sekolah tersebut anak-anak membawa bekal sendiri dari rumah. Masih terdapat anak yang membawa makanan yang kurang sehat seperti membawa snack atau jajanan yang tidak sehat. Hal ini terlihat bahwa orang tua membawa bekal sesuai dengan pilihan dan keinginan anak, selain itu juga terdapat orang tua yang sibuk bekerja sehingga tidak sempat membawa makanan yang sehat dan bergizi untuk anak. Hal ini yang melandasi peneliti untuk melakukan penelitian pola makan sehat untuk anak usia dini. Adapun keunikan dari penelitian ini dengan sebelumnya adalah peneliti menerapkan pembelajaran pola makan yang sehat dengan melibatkan anak secara langsung dalam pembuatan cemilan berupa empek-empek dan dikonsumsi langsung oleh anak. Tujuan penelitian ini ialah untuk mendeskripsikan analisis pentingnya pembelajaran pola makanan sehat untuk manfaat tumbuh kembangnya fisik dan otak pada anak usia 5-6 tahun di PAUD Mentari Kota Gorontalo.

Metodologi

Penilitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang merupakan penelitian yang mendeskripsikan serta menggambarkan fenomena-fenomena yang ada. Sehingga alasan peneliti menggunakan metode ini ialah melihat fenomena yang terjadi pada pola makan sehat anak usia dini. Untuk mengumpulkan data-data peneliti menggunakan wawancara, observasi, serta dokumentasi. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2022 sampai Desember 2022. Tempat Penelitian TK/PAUD Mentari Kota Gorontalo, Jalan Sultan Botutihe Kota Gorontalo. Subjek penelitian berjumlah 15 orang anak dengan usia 5-6 dan 1 guru. Teknik analisis data ialah Miles & Huberman, (2007) ialah teknik analisis data interaktif yang mana terdapat tahapan : 1) reduksi data ialah transformasi data kasar yang didapatkan atau yang muncul dari data-data di lapangan, 2) penyajian data pada penelitian ini ialah mengumpulkan informasi yang disusun dan didapatkan dari lapangan untuk penarikan kesimpulan, (3) dan penarikan kesimpulan peneliti meverifikasi data yang didapatkan dengan memikir ulang selama penulisan, tinjau ulang catatan lapangan, mengebangkan kesepatakan intersubjektif (Rijali, 2019). **Gambar 1** disajikan tahapan yang digunakan pada penelitian ini



Gambar 1. Tahap Teknik Analisis Data (Miles & Huberman, 2007)

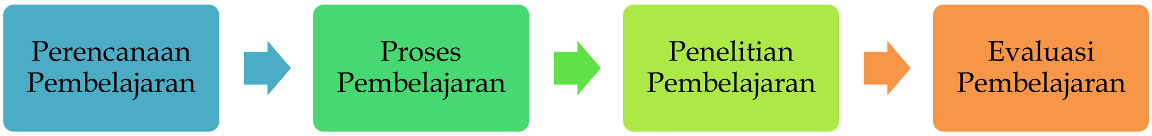
Hasil dan Pembahasan

Pembelajaran Makanan Sehat Untuk Pertumbuhan Anak Usia Dini

Pembelajaran makanan sehat untuk anak usia dini dilakukan di sekolah untuk memberikan informasi mengenai makanan sehat dan makanan bergizi. Makanan sehat dan bergizi yang disampaikan untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Sangat penting sekali memberikan makanan sehat pada anak usia dini untuk itu manfaat dari program pemberian makanan sehat pada anak usai dini yaitu membentuk kebiasaan makanan

DOI: 10.31004/obsesi.v7i5.5415

yang baik dan sehat, meningkatkan kecerdasaran spiritual dengan membaca doa sebelum dan sesudah makan, anak dapat berbagi makanan dengan teman, menumbuhkan rasa tanggung jawab, anak mampu membereskan makannya sendiri, melatih motoric anak, mengenal makanan yang sehat dan tidak sehat (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2012). Adapun **Gambar 2** merupakan tahapan Materi Pembelajaran Makanan Sehat Untuk Pertumbuhan Anak Usia Dini dilaksankan dengan proses pembelajaran.



Gambar 2. Materi Pembelajaran Makanan Sehat Anak Usia Dini

Perencanaan pembelajaran

Manajemen pembelajaran dilaksanakan melalui perencanaan pembelajaran yang di laksanakan oleh guru sebagai pengajar materi makanan sehat untuk mempertahankan kesehatan dan gizi anak usia dini. Pola pembelajaran dilaksanakan untuk memberikan pemahaman kepada anak usia dini makanan sehat dan mengajarkan makan ikan agar anak mengetahui kandungan gizi pada ikan laut.

Proses pembelajaran;

Proses pembelajaran dilakasanakan dalam system Pengolahan pembelajaran; setiap anak di minta untuk menunjuk gambar ikan pada chart gambar dan anak yang mengetahui serta tepat menunjuk gambarnya di berikan reward mendapatkan bintang. Hal ini menunjukkan bahwa anak memiliki inteligensi berpikir dan nalar yang dapat menunjukkan pemahaman pembelajaran dengan mengetahui bentuk dan gambar ikan. metode cara ini untuk mengetahui sejauhmana pemahaman dan penguasaan materi oleh anak usia dini sebagai anak didik yang memiliki wawasan pemahaman yang baik dan benar.

Penilaian Pembelajaran;

Penilaian pembelajaran merupakan kegiatan asesmen dalam penguasaan materi oleh setiap siswa. Penilaian merupakan tingkat atas dalam mengevaluasi setiap penguasaan pembelajaran oleh peserta didik di usia dini. Penilaian pembelajaran dilaksnakan oleh guru agar setiap guru mengetahui sejauhmana pemahaman dari para anak dan guru juga mengetahui bagaimana materi yang di ajarkan oleh para pendidik dapat di pahami dengan baik oleh anak didiknya.

Evaluasi Pebelajaran:

Evaluasi bagian akhir dalam proses pembelajaran, dengan adanya evaluasi dapat mengetahui bagaimana setiap anak didik memiliki tingkat pemahaman akhir dalam menutup kegiatan materi, guru mengisi lembar penilaian sesuai dengan pengamatan dan hasil pembelajaran. Evalauasi ini juga merupakan pembelajaran yang harus dilaksanakan oleh setiap pendidik/guru agar guru mengetahui seluruh anak didik menguasai materi yang di ajarkan kepada anak didiknya, karena jika tidak maka, guru harus mengulang untuk memberikan pemahaman kepada anak didik, karena usia dini butuh pemahaman informasi yang berulang-ulang agar anak didik paham dengan apa yang di ajarkan oleh setiap guru.

Keterampilan Mengolah Makanan Bersama Guru PAUD dan Anak PAUD

Keterampilan Mengolah bahan makanan menjadi produk cemilan makanan sehat; yakni empek-empek rucah. Guru memperiapkan alat dan bahan serta anak paud membantu bekerja bersama-sama guru. Guru PAUD memberikan instruksi, perintah dan menjelaskan

DOI: 10.31004/obsesi.v7i5.5415

apa saja yang disiapkan sebelum membuat cemilan empek-empek. Guru menjelaskan pentingnya makanan sehat untuk pertumbuhan anak usia dini.

Keterampilan pengolahan makanan empek-empek ini dilaksanakan bersama guru dan anak didik, juga melibatkan orang tua, agar dalam proses pembelajaran bersinergi dan ada kerjasama antara orang tua, anaknya dan gurunya juga. Tata cara membuat pengolahan makanan sehat di perlukan alat dan bahan; **(1)** Alat dan bahan pembuatan Empek-empek; Dalam pembuatan Empek-empek alat yang digunakan yaitu talenan, baskom, mangkuk, piring, sendok, serok, gelas ukur, blender, kompor, panci, wajan, beker, thermometer dan timbangan analitik. Sedangkan daging ikan rucah merupakan bahan baku yang dipergunakan dan adapun bahan tambahan yakni garam beryodium, bawang putih, tepung tapioka, air es, dan minyak goreng. Bahan baku ikan rucah didapatkan melalui Tempat Pelelangan Ikan (TPI) Kota Gorontalo. **(2)** Informasi Kadar Gizi Ikan Ricuh; Makana sehat ini memiliki kadar uji; Alat untuk uji organoleptik yaitu sendok, piring dan *score sheet* hedonik serta sampel yang digunakan adalah Empek-empek yang telah digoreng .Untuk pengujian proksimat atau kimia pada sampel Empek-empek yang belum digoreng adalah sebagai berikut: a) Alat pengujian kadar air antara lain oven, cawan, desikator, termometer, timbangan digital, gegap (tang penjepit), sedangkan bahan yang digunakan adalah sampel Empek-empek yang telah dihaluskan. b) Alat pengujian kadar lemak antara lain timbangan digital, labu takar, *soxhlet*, oven, timer (jam), desikator, kertas saring, pipet, gelas ukur, sedangkan bahan yang digunakan adalah sampel yang telah dihaluskan, aquades, dan petroleum eter. c) Alat pengujian kadar protein metode *Kjeldahl* antara lain timbangan digital, kertas, labudestruksibatu didih, ruang asam, timer (jam), aquades, erlenmeyer, destilator uap, pipet, gelas ukur, sedangkan bahan yang digunakan adalah sampel yang sebelumnya sudah dilakukan penghalusan, H_2SO_4 pekat, HgO, H_2SO_4, NaOH, $Na_2S_2O_3$, aquades, H_2BO_3, indikator (gabungan dari metil biru dan merah), serta HCl. d) Pengujian kadar karbohidrat *by difference* tidak menggunakan alat karena perhitungan kadar karbohidrat didapatkan berdasarkan hasil pengurangan total kadar protein, kadar lemak, kadar abu, dan kadar air. **(3)** Manfaat Kesehatan Anak Pada Makan Ikan Ricuh di buat Empek-Empek; a) kandungan gizi seimbang dapat menyehatkan karena bersumber dari bahan baku ikan. b) Konsumsi di ketahui bahansumber pengolahan bahan makanan pembuat empek-empek c) Jajanan Murah dan sederhana juga terjangkau dapat di beli d) Menjadi sumber pendapatan orang tua anak didik.

Anak usia dini 5-6 tahun mudah menyerap berbagai informasi yang didapatkan salah satunya mengenai kebiasaan makanan. Pada usia dini inilah merupakan waktu yang tepat untuk memulai menanamkan pembiasaan baik untuk melatih anak dalam menerapkan dan memilih makanan dan minum yang sehat. Lingkungan sangat mempengaruhi bagaimana pembiasan makanan sehat pada anak sehingga peran orang tua dan guru sangat penting untuk memberikan makanan yang sehat dan bergizi (Nekitsing et al., 2018). Lingkungan sangat mempengaruhi karena lingkungan merupakan tempat anak makan, waktu dan suasana ketika anak makan, cara pemberian makan dilakukan dengan menyenangkan dengan berbagai macam menu, memotivasi anak untuk mencoba dan memilih menu makanan baru dengan tujuan meningkatkan kesadaran anak untuk makan bergizi, penyajian makanan sesuai dengan usia anak sehingga terpenuhi gizi yang seimbang (Jatmikowati et al., 2023). Untuk itu penting sekali di pendidikan anak usia dini menerapkan program atau pembelajaran makanan sehat pada anak usia dini (Moreira et al., 2023).

Terjadinya dampak pandemic covid-19 terhadap kasus kesahatan gizi pada anak usia dini menimbulkan pengaruh tersendiri. Seperti penelitian Pirunika et al., (2022) dan Lafave et al., (2021) bahwa pandemic covid-19 mempengaruhi penghasilan orang tua sehingga pemenuhan gizi pada anak berkurang. Untuk itu, setelah terjadinya covid-19 pengetahuan seorang guru sangatlah penting dalam memberikan perhatian tentang makanan yang sehat dan bergizi karena guru mampu memantau tumbuh kembang anak secara teratur (Amirullah et al., 2020). Menurut hasil penelitian Lynagh et al., (2015) pembelajaran kesehatan dan gizi

DOI: 10.31004/obsesi.v7i5.5415

lebih mudah diterima anak usia dini ketimbang ahli gizi, hal ini disebabkan anak merasa dekat dengan guru sehingga informasi yang disampaikan kepada anak akan mudah dipahami dan terkadang didengar oleh anak. Untuk itu, seorang guru penting mempelajari ataupun mengetahui Kesehatan dan gizi pada anak sehingga guru dapat mengedukasi kepada orang tua yang belum memahami pentingnya menjaga dan mencukupi gizi anak di rumah (Romadona & Rudiyanto, 2022).

Hasil penelitian didapatkan bahwa pembelajaran pola makan sehat pada anak usia dini dilakukan dengan perencanaan, proses pembelajaran, penilaian pembelajaran, dan evaluasi pembelajaran. Peran guru dalam materi pembelajaran dalam tema pemberian pola makanan sehat untuk peningkatan tumbuh kembang dan pembentukan pola pikir anak usia 5-6 tahun sudah baik salah satunya stamina dan daya tahan tubuh untuk kesehatan anak lebih meningkat, daya pikir anak yang mau mengkonsumsi makanan sehat baik untuk pertumbuhan dan perkembangan otak anak. Peran guru dalam memberikan motivasi dengan membawa media berupa gambar makanan sehat agar anak mau membawa makanan sehat ke sekolah PAUD Mentari. Guru Memperlihatkan Makanan Berupa Ikan yang di kemas menjadi Cemilan Produk Empek-Empek Ikan Rucah. Berdasarkan hasil penelitian Yeni et al., (2020) dengan menggunakan evaluasi CIPP (Context, input, process, product) yang dimana program pemberian makanan sehat di sekolah TK dan pemerintah dengan program pemberian makanan sehat berjalan dengan baik namun terkendala dengan kurangnya kerja sama orang tua dalam memberikan makanan sehat pada anak. Persamaan pada hasil penelitian ini adalah dimana pembelajaran sekolah telah menyampaikan makanan sehat anak di kelas. Namun perbedaan pada penelitian ini, peneliti melibatkan orang tua secara langsung dalam mengelola makanan.

Persamaan dari hasil penelitian lain yaitu Rahayu & Munastiwi, (2019) menejemen makanan sehat di PAUD yang dilakukan penelitian sudah terlaksana dengan baik yang meliputi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan dan pengawasan. Adapun kelebihan manajemen makanan sehat di TK tersebut ialah dapar yang higienis, ruangan yang nyaman dan alat makan yang dapat digunakan anak. Sedangkan kekurangan dari manajemen tersebut ialah menu makan kurang bervariasi dan tidak ada ahli gizi di sekolah tesebut. Sejalan dengan hasil penelitian Fitria Budi Utami, (2020) hasil yang didapatkan dari program makan sehat ialah dilaksanakan dengan baik, pemberiaan makanan sehat cukup variasi dan dikatakan pengelolaan makanan sehat dan bergizi. Dengan makanan sehat secara emosi anak-anak mulai gemar mengkonsumsi sayur dan membuat anak menjadi displin serta bertanggung jawab. Adapun kekurangan dari penelitian ialah keterbatasan dapur yang memadai untuk memasak makanan sehat hal ini disebabkan karena pengelolaan makanan cukup jauh dari sekolah, penggunaan alat makan dari bahan melamin, sendok garpu tidak sesuai dengan ukuran anak, dan tidak melibatkan ahli gizi.

Penelitian Robiah & Kurniawaty, (2022) menunjukkan hasil yang sama bahwa program pemberian makanan sehat pada anak usia dini sudah berjalan dengan baik sehingga Kesehatan anak meningkat. Hal ini dikarenakan sesuai dengan prosedur dan buku panduan yang disediakan pemerintah. Pelaksanaan prpgram pemberian makanan pada anak usia dini masih terdapat hambatan, namun dengan adanya program tersebut mendukung orang tua dalam memenuhi makanan sehat dengan tujuan anak menjadi sehat dan tidak pilih-pilih makanan untuk pertumbuhan dan perkembangannya.

Hasil penelitian López-Banet et al., (2022) pembelajaran makanan sehat untuk mencegah obesitas pada anak usia 4-5 tahun adalah dengan cara memberikan kegiatan yang mengembangkan minat anak terhadap sains dan mulai mengembangkan kompetensi makanan di tahun-tahun awal. Untuk mengembangkan hal tersebut dengan cara mengekspresikan ide-ide tentang buah-buahan, sayuran, dan kacang-kacangan untuk mengembangkan dan mempelajarai informasi baru melalui kegiatan yang berfokus pada anak. Anak mampu mempraktikkan dan berbicara tentang sains yang berkaitan dengan makanan sehat.

DOI: 10.31004/obsesi.v7i5.5415

Adapun limitasi dalam penelitian ini adalah peneliti membatasi hanya disatu sekolah saja dan hanya menerapkan satu menu cemilan sehat yaitu Empek-Empek Ikan Rucah yang dibuat guru dan anak-anak di sekolah. Peneliti berharap untuk peneliti selanjutnya lebih banyak menu cemilan yang digunakan sebagai pembelajaran pola makan sehat anak khususnya produk camilan. Karena makanan yang sehat yang diberikan kepada anak sangat mempengaruhi tumbuh kembang pada anak usia dini.

Simpulan

Pembelajaran Makanan Sehat Untuk Pertumbuhan Anak Usia Dini yaitu dengan pemberian materi pembelajaran yang meliputi; a) Perencanaan Pembelajaran b) Proses Pembelajran c) Penilaian Pembelajaran d) Evaluasi Pembelajaran. Adapun keterampilan mengolah makanan bersama guru dan anak PAUD adalah Keterampilan pengolahan makanan empek-empek ini dilaksanakan bersama guru dan anak didik, juga melibatkan orang tua, agar dalam proses pembelajaran bersinergi dan kerjasmaa antara orang tua, anak dan gur. Dengan tujuan supaya orang tua dapat mengetahui makanan yang menyehatkan dan tidak membiasakan anaknya jajan sembarangan tempat makanan, karena makanan sehat adalah makanan yang olahan sendiri dan di ketahui cara membuatnya.

Ucapan Terima Kasih

Penulis berterima kasih kepada pihak tertentu yang telah mensupport dalam penelitian dan pembuatan artikel ini. Semoga artikel ini bermanfaat bagi yang membacanya.

Daftar Pustaka

A., A. K. (2016). Kebiasaanmakan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, *VI*(1), 49–55.

Alberdi, G., McNamara, A. E., Lindsay, K. L., Scully, H. A., Horan, M. H., Gibney, E. R., & McAuliffe, F. M. (2016). The association between childcare and risk of childhood overweight and obesity in children aged 5 years and under: a systematic review. *European Journal of Pediatrics*, *175*(10), 1277–1294. https://doi.org/10.1007/s00431-016-2768-9

Amalia, V., & Nurfadilah, N. (2021). Pelaksanaan Program Pembiasaan Konsumsi Makanan Sehat Di Dandelion Daycare Plus Depok. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, *3*(1), 36. https://doi.org/10.36722/jaudhi.v3i1.591

Amirullah, A., Andreas Putra, A. T., & Daud Al Kahar, A. A. (2020). Deskripsi Status Gizi Anak Usia 3 Sampai 5 Tahun Pada Masa Covid-19. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *1*(1), 16–27. https://doi.org/10.37985/murhum.v1i1.3

Anzman-Frasca, S., Ventura, A. K., Ehrenberg, S., & Myers, K. P. (2018). Promoting healthy food preferences from the start: a narrative review of food preference learning from the prenatal period through early childhood. *Obesity Reviews*, *19*(4), 576–604. https://doi.org/10.1111/obr.12658

Bandini, L. G., Curtin, C., Phillips, S., Anderson, S. E., Maslin, M., & Must, A. (2017). Changes in Food Selectivity in Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *47*(2), 439–446. https://doi.org/10.1007/s10803-016-2963-6

Cassar, E. M. (2022). Hunger and Fullness: How High-Poverty Urban Students Experience School Food Policy. *Urban Education*, *57*(8), 1387–1414. https://doi.org/10.1177/0042085918805147

Chen, X., Cisse-Egbuonye, N., Spears, E. C., Mkuu, R., & McKyer, E. L. J. (2018). Children's healthy eating habits and parents' socio-demographic characteristics in rural Texas, USA. *Health Education Journal*, *77*(4), 444–457. https://doi.org/10.1177/0017896917752014

Depkes RI. (2011). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2011. In R. Kurniawan, Yudianto, B. Hardhana, & T. Siswanti (Eds.), Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.

Devine, A., Wallace, R., Lo, J., Miller, M., Sambell, R., Costello, L., Lombardi, K., & Veurink, S. (2019). Online programs build confidence and improve healthy eating messages in Early Years services. *Australasian Journal of Early Childhood*, *44*(2), 139–152. https://doi.org/10.1177/1836939119833244

Fitria Budi Utami. (2020). The Implementation of Eating Healthy Program in Early Childhood. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, *14*(1), 125–140. https://doi.org/10.21009/141.09

Goldsborough, N., Homer, C., Atchinson, R., & Barker, M. E. (2016). Healthy Eating in the Early Years: A Qualitative Exploration of Food Provision in the Child-minder Setting. *British Food Journal*, *118*(4), 992–1002. https://doi.org/10.1108/BFJ-01-2015-0014

Harlistyarintica, Y., & Fauziah, P. Y. (2020). Pola Asuh Autoritatif dan Kebiasaan Makan Anak Prasekolah. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(1), 867–878. https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.617

Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Dyah, , Winarti, R., & Bhawika Adwitiya, A. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(2), 1279–1294. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3223

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, D. P. J. P. (2012). *Pedoman dan Bahan Ajar Diklat Berjenjang PTK PAUD : Program Gizi dan Kesehatan Anak Usia Dini*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

Lafave, L., Webster, A. D., & McConnell, C. (2021). Impact of COVID-19 on Early Childhood Educator's Perspectives and Practices in Nutrition and Physical Activity: A Qualitative Study. *Early Childhood Education Journal*, *49*(5), 935–945. https://doi.org/10.1007/s10643-021-01195-0

López-Banet, L., Miguélez Rosique, J. A., Martínez-Carmona, M., & Ayuso Fernández, G. E. (2022). Development of Food Competence in Early Childhood Education. *Education Sciences*, *12*(2), 64. https://doi.org/10.3390/educsci12020064

Lynagh, M., Cliff, K., & Morgan, P. J. (2015). Attitudes and Beliefs of Nonspecialist and Specialist Trainee Health and Physical Education Teachers Toward Obese Children: Evidence for "Anti-Fat" Bias. *Journal of School Health*, *85*(9), 595–603. https://doi.org/10.1111/josh.12287

Matwiejczyk, L., Mehta, K., Scott, J., Tonkin, E., & Coveney, J. (2018). Characteristics of Effective Interventions Promoting Healthy Eating for Pre-Schoolers in Childcare Settings: An Umbrella Review. *Nutrients*, *10*(3), 293. https://doi.org/10.3390/nu10030293

Miles, M., & Huberman, M. (2007). *Analisis Data Kualitatif*. UI Press.

Moreira, J. de M. A., Barbosa, M. F., Febrone, R. R., Castro, C. da S. de, Pereira, L. S., & Rito, R. V. V. F. (2023). Promoting adequate and healthy food in early childhood education: a systematic review. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, *23*, 1–17. https://doi.org/10.1590/1806-9304202300000238-en

Nekitsing, C., Hetherington, M. M., & Blundell-Birtill, P. (2018). Developing Healthy Food Preferences in Preschool Children Through Taste Exposure, Sensory Learning, and Nutrition Education. *Current Obesity Reports*, *7*(1), 60–67. https://doi.org/10.1007/s13679-018-0297-8

Pirunika, S., Suherman, W. S., & Indrawati. (2022). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Status Gizi pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *6*(4), 3007–3012. https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2198

Rahayu, N., & Munastiwi, E. (2019). Manajemen Makanan Sehat di PAUD. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, *3*(2), 65–80. https://doi.org/10.14421/jga.2018.32-01

Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, *17*(33), 81. https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374

Robiah, R., & Kurniawaty, L. (2022). Program Pemberian Makanan Sehat bagi Anak Usia Dini

DOI: 10.31004/obsesi.v7i5.5415

di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *6*(2), 16123–16128. https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4959

Romadona, N. F., & Rudiyanto, R. (2022). Pembelajaran Kesehatan dan Gizi bagi Guru Taman Kanak-Kanak: Sebuah Penelitian Gabungan. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *6*(6), 6417–6428. https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3314

Smith, A. D., Herle, M., Fildes, A., Cooke, L., Steinsbekk, S., & Llewellyn, C. H. (2017). Food fussiness and food neophobia share a common etiology in early childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *58*(2), 189–196. https://doi.org/10.1111/jcpp.12647

Wiseman, N., Harris, N., & Lee, P. (2016). Lifestyle knowledge and preferences in preschool children: Evaluation of the Get up and Grow healthy lifestyle education programme. *Health Education Journal*, *75*(8), 1012–1024. https://doi.org/10.1177/0017896916648726

Yeni, D. I., Wulandari, H., & Hadiati, E. (2020). Pelaksanaan Program Pemberian Makanan Sehat Anak Usia Dini : Studi Evaluasi Program CIPP. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1–15. https://doi.org/10.37985/murhum.v1i2.9